

Pune, à l'Institut, été 2016

L'Inde, premières sensations, premières perceptions : je suis déjà venue ici. les odeurs, les arbres luxuriants, les façades noircies de pollution ou de mousson, le goût du lassi à la rose et du chaï, les oiseaux du petit matin, le brouhaha des voitures et des klaxons. Je suis bien ici.

Emotion de passer devant l'institut en arrivant ce samedi après-midi. Emotion d'en franchir la porte. Étonnement de trouver le lieu un peu désuet. Premier regard dans la salle, sentir la salle avant le premier cours lundi : c'est beau, sombre, pas si gigantesque. Des personnes en short et en T-shirt qui font des postures que je connais et reconnais : voilà qui rassure. Là comme ailleurs, sur mon tapis, je serai bien !

S'asseoir dimanche matin pour méditer. Bonheur de se rendre compte que l'on est bien partout chez soi. Sensations du corps, du corps qui respire, l'agitation du cerveau et des pensées identique à l'habitude, laissez passer. Et renouer avec ce qui est bon au fond de soi.

« No one is born happy. But all of us are born with the ability to create happiness ... »

Lundi : mélange d'excitation et d'appréhension.

C'est aujourd'hui. Je goûte entièrement ce moment où c'est la « première fois ».

C'est le premier cours dans la salle « mythique » du RIMIY (Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute) et premier cours avec Prashant (le fils de M. Iyengar, Guruji) ! Je suis venue pour le rencontrer, rencontrer son enseignement, je suis servie !

Trouver, comprendre où se changer, où poser ses affaires, où est le matériel, comment les tapis s'organisent, trouver une place, s'asseoir, c'est lui. Son regard bizarre, visage sévère, mais œil pétillant. Au début je ne l'entends même pas ... alors le comprendre ! Mais petit à petit, ça vient. De toute façon il répète les choses plusieurs fois. Certains mots par contre, il a beau les répéter, le mystère reste entier ! Prendre comme ça vient, suivre les autres, se laisser embarquer.

Dans le planning remis le jours de l'inscription, nous avons un cours par jour, et une plage de pratique par jour. Lundi, Mardi, Jeudi le cours de Prashant est à 7h, la pratique entre 9h et midi. Au départ, cela semble étrange d'enchaîner le cours avec la pratique. Mais l'enseignement de Prashant est suffisamment décalé pour permettre cela. Nous faisons très peu de postures, restons longtemps dans les postures, et il laisse le champ libre à chacun pour personnaliser selon ses propres besoins du moment. Il nous propose de raffiner encore et encore les moyens que nous utilisons. Il enseigne, il guide, il philosophe, le tout nous emmène en profondeur, et finalement nous prépare aux pratiques personnelles qui suivent.

C'est là le moment de déployer ce qui vient : certains jours des pratiques très dynamiques et joyeuses, et la proximité avec des pratiquants du monde entier est stimulante et inspirante ! D'autres fois, les séries se font plus lentes, douces, reposantes, dans la tranquillité (le « joyeux bordel » de l'Inde est fatigant aussi !).

Petit à petit le corps s'installe dans cet espace. On entre par un étroit escalier à gauche de la salle. Sur le pilier central sur l'estrade, la statue de Shiva, Om, des photos de Guruji de part et d'autre. L'estrade est en forme de demi hexagone, les poutres au plafond aussi. Les tapis sont placés en ligne donc en étoile pour faire face au centre de l'estrade. A droite les cordes sur un carrelage vert clair. Au fond à droite des étagères où sont rangés couvertures, briques, chaises, supports.

Tout autour sur les murs, les agrandissements des photos de Guruji de lumière sur le yoga. Il n'est plus là... mais il est là partout ! dans la beauté de ses postures.

Trois ou quatre rangées de tapis, au fond des fenêtres qui s'ouvrent ... sur la rue, son trafic (motos, rickshaws, scooters, voitures, bus) klaxons ... pollution.

Je suis venue sans intention, je n'attends rien, je prends ce qui est bon, ce qui me nourrit, je laisse le reste de côté. Je prends ce qui vient, comme ça vient. A la fois sur mon tapis dans la pratique, et dans la rue, avec les commerçants, les marchands, les passants. Que de sourires échangés. Le quartier de l'institut n'est pas touristique, la vie est paisible, les petits restaurants délicieux ! On est bien en Inde : au grand marché de légumes, les vendeurs sont assis en tailleur, voir en lotus au beau milieu de leurs montagnes de petits pois frais, d'aubergines, ou pour découper les feuilles de bananier.

Au bout de quelques jours, le rythme s'installe. L'épicier, le chemin à travers le parc (des indiens pratiquent là le pranayama tôt le matin), ne pas oublier parapluie et kway en sortant (c'est la mousson. Les indiens adorent la pluie, les cascades « I love Rain ! » me dit cette dame). Dans la salle, je sais là où j'entends bien, là où je respire correctement... Je profite de là où je suis. Je suis en Inde, je pratique le yoga ! Je m'immerge dans les cours, la pratique, l'anglais, l'accent indien, les couleurs, les odeurs.

Mercredi et samedi, le cours est à 9h30 et la pratique libre l'après-midi. Ces cours sont enseignés soit par Sunita (une des filles de M. Iyengar) soit par Abhijata (une de ses petites filles). Là c'est le feu, l'énergie, elles ne nous quittent pas des yeux, du regard, de la voix, des indications. Ça secoue, ça vivifie. Et ça ouvre des portes : Ah d'accord, ces postures là je peux aussi y aller par ce chemin là !! quelques surprises au passage!

Vendredi c'est le jour du cours de pranayama le soir à 18h : douceur et justesse de Nawaz qui enseigne. Quel travail pour arriver à autant de simplicité !

J'ai la chance dans le mois d'assister en tant qu'observatrice au cours des enfants dimanche matin : ils sont si nombreux. Sans tapis, plein d'énergie, ça saute, ça bouge dans tous les sens. Combien de fois ont-ils fait la salutation au soleil ?

J'assiste à quelques autres cours : cours débutant, cours de Raïa (tout à 59 secondes), cours thérapeutiques. Là je suis quelques groupes qui enchainent des séries dédiées pour le cou, les épaules, le dos, les genoux, les problèmes cardiaques. Force est de constater que nous avons de très bons professeurs en France, qu'avec Lydie Drivière et Christian Pisano avec qui je travaille régulièrement, je suis extrêmement bien entourée. Ils nous ont beaucoup transmis. Je les ai souvent imaginés là, à l'institut, tous les professeurs, et ceux de La Rochelle en particulier : Dominique, Marie-Anne, je les ai vus passer !

Ma méditation du mois d'août, c'est l'envoi du planning : écrire les adresses sur les enveloppes, un petit mot à chacun. Un grand moment que l'achat des 200 et quelques timbres pour la France. J'ai eu l'honneur de passer derrière le comptoir, directement dans le bureau du trésorier du bureau de poste, pour faire ensemble les calculs et compter les timbres. Je ne suis pas passée inaperçue ... si je ne suis pas passée pour une folle !

7h Prashant, c'est tôt. Ces moments me rappellent ceux où on marche en montagne très tôt le matin avant le lever du soleil. On est ailleurs, on ne se rend pas compte de l'effort.

Le 20 août au soir, nous avons célébré les deux ans du décès de Guruji. Une grande assemblée dans la salle de pratique a alors accueilli Geeta, sa fille. Elle n'enseigne pas car doit gérer des problèmes de santé en ce moment, mais elle est apparue très présente, loquace, nous a raconté quelques anecdotes sur Guruji et son propre guru, Yehudi Menuhim le chef d'orchestre, sa femme. Elle a aussi rappelé les trois mots que Guruji aimait à répéter dans sa sadhana : Love, Labour, Laugh. Amour, Travail et Rire. Ce soir-là, l'ambiance est à l'émotion, la dévotion, la ferveur, et l'amour pour lui.

IL n'est plus là. Mais j'ai profité de l'authenticité et de la simplicité de Pune :
La pratique, l'Inde, les bons petits plats, les ballades, les rencontres : je me suis émerveillée de tout !

Et pour finir, cette jeune fille sur le marché : Rien ne se dit , mais tout est dit. Emotion partagée. Sourires échangés.

Why do you smile ? because I am happy

Why do you smile ? because you smile

Namaste !

Cécile